

¡LLÉVESE ESTE NÚMERO A CASA!

VA  U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration
VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8)

PRIMAVERA 2018

VETERANOS Su Salud CUENTA

ADENTRO:

Diagnóstico y Prevención del Cáncer

Revista premiada de Bienestar, para Veteranos de la región VISN 8 en Florida, Sur de Georgia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



DIRECTORA EDITORIAL

Susan Wentzell

CONSEJO EDITORIAL

Mary Kay Rutan

Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Susan Wentzell

Subgerente de Comunicaciones de VISN 8

Michelle Winslow

Gerente de Programa, Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (HPDP) de VISN 8, y Copresidente del Comité de Cuidados Preventivos de VISN 8

Diana Akins

Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines (VAHCS) Coordinadora y Copresidenta del Sistema de Educación para la Salud de los Veteranos Activos, Taller de Coordinadores de Salud para Veteranos de VISN 8

Charlene Molloy

Gerente de Programa, ARNP, HPDP, Norte de Florida/Sur de Georgia
Sistema de Salud de Veteranos (NF/SGVHS)

Heather Frebe

Directora de Asuntos Públicos, VAMC Orlando

Kenita Gordon

Directora de Asuntos Públicos,
Centro Médico VA de West Palm Beach

Edwin Avilés-Alvarado

Coordinador de Educación Salud de Veteranos
Sistema de Salud de Veteranos del Caribe de VA

David P. Folds, III

Gerente de Programa HPDP,
James A. Hospital de veteranos Haley

Ed Drohan

Directora de Asuntos Públicos,
James A. Haley Veterans' Hospital



Veteranos Su Salud Cuenta es una revista trimestral sobre salud y bienestar para veteranos producida por la Oficina de Comunicaciones de VISN 8. VISN 8 es la red de hospitales y clínicas para veteranos más grande del país, y funciona en Florida, el sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Si desea decirnos algo sobre el contenido, envíenos un correo electrónico o escriba a:

Directora Editorial *Veteranos Su Salud Cuenta*
Oficina de Comunicaciones de VISN 8
140 Fountain Parkway, Suite 600
St. Petersburg, Florida 33716

correo electrónico:
visn8officeofcommunication@va.gov

Visite VISN 8 en la web: www.visn8.va.gov

A Nuestros Lectores



Se están llevando a cabo muchas investigaciones importantes para comprender mejor la manera en que los genes afectan nuestra salud. VA está realizando un programa nacional voluntario para agregar a esta investigación. Hasta la fecha, más de 550,000 Veteranos han desempeñado un papel importante al proporcionar información genética y médica que puede conducir a mejores tratamientos para todos los Veteranos. Para obtener más información, lea la página 3.

El cáncer es una de las enfermedades más graves que podemos enfrentar durante nuestra vida. Por suerte, el tratamiento del cáncer puede ser muy exitoso cuando se detecta a tiempo. En la página 3, infórmese sobre el cáncer de mama, pulmón y colorrectal, incluso sobre los exámenes recomendados para la detección temprana y la prevención.

Es bien sabido que no consumir tabaco es la mejor manera de prevenir el cáncer de pulmón. Sin embargo, algunos consumidores de tabaco han comenzado a usar cigarrillos electrónicos como ayuda para dejar de fumar. Lea los últimos hallazgos de la investigación acerca de sus efectos sobre la salud en la página 6.

Finalmente, diviértase un poco al probar su conocimiento sobre alergias estacionales y sus habilidades de "avistamiento de gnomos" en la página 7.

¡Cúidese!

Miguel H. LaPuz, MD, MBA
Network Director, VISN 8

Orlando Será la Ciudad Anfitriona de los Juegos en Silla de Ruedas para Veteranos 2018

Más de quinientos Veteranos con discapacidades se reunirán en Orlando del 30 de julio al 4 de agosto para competir en el evento deportivo en silla de ruedas más grande del mundo.



Los veteranos competirán en diecisiete eventos, que incluyen armas de aire, tiro con arco, baloncesto, bolos, handcycling, rally en silla de rueda motorizada, bola 9, fútbol motorizado, rugby paralímpico, softball, natación, tenis de mesa, atletismo y levantamiento de pesas.

Los Juegos Nacionales de Veteranos en Silla de Ruedas N.º 38 están siendo organizados por Orlando VA Medical Center y Paralyzed Veterans of America, en asociación con la ciudad de Orlando, el condado de Orange y la Comisión de Deportes de la Florida Central. Esta es la tercera vez que el evento se llevará a cabo en Florida; en 1991 se realizó en Miami y en 2013, en Tampa.

Los deportes en silla de ruedas promueven la rehabilitación y el bienestar a través de una competencia deportiva rigurosa. Para muchos Veteranos recientemente lesionados, esta puede ser su primera exposición a los deportes en silla de ruedas. Podrán aprender de atletas experimentados y en silla de ruedas de máximo nivel.

Para obtener más información, incluidas las oportunidades de voluntariado, visite www.wheelchairgames.org.

Million Veteran Program: ¿En qué me beneficio?

¿En qué consiste "Million Veteran Program" (MVP)?

Million Veteran Program es un programa nacional voluntario de investigación dirigido por la Oficina de Investigación y Desarrollo del Departamento de Asuntos de Veteranos. Esta investigación recopila información genética y de salud para ayudar en la conducción de nuevas formas de prevención y tratamiento de enfermedades. Hasta la fecha, se han inscrito en el programa más de 550,000 Veteranos. El objetivo de "Million Veteran Program" es proporcionar una mejor comprensión de cómo los genes afectan la salud y la enfermedad. Esto finalmente mejorará la atención médica para todos los Veteranos.

¿Qué son los genes y cómo afectan la salud?

Los genes son piezas de material biológico que determinan nuestros rasgos, como el color de nuestros ojos, nuestra altura y otras características personales. Al interactuar con nuestro entorno y con los factores de estilo de vida, los genes también pueden afectar el riesgo de contraer enfermedades, incluso enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. De hecho, los genes pueden ser una parte crítica de por qué algunas personas contraen enfermedades y otras no.

¿Cómo ayuda esta importante investigación a los Veteranos?

Los Veteranos y todos los estadounidenses se beneficiarán enormemente a medida que aprendamos más sobre la manera en que los genes afectan nuestra salud. La detección, el diagnóstico y los tratamientos para algunas enfermedades, incluidos ciertos cánceres, ya han mejorado a través de un mayor conocimiento sobre los efectos de ciertos genes. Con el tiempo, "Million Veteran Program" debería conducir a mejores tratamientos y medidas preventivas para muchas enfermedades.



¿Cómo participo en "Million Veteran Program"?

Cualquier Veterano inscrito en la atención médica de VA puede participar. Se está lanzando "Million Veteran Program" en muchas instalaciones de VA, incluso en varias de Florida. Si utiliza la atención médica de VA en un sitio inscrito, debe recibir una carta que lo invite a ser voluntario en "Million Veteran Program." Si no ha recibido una carta, llame al 1-866-441-6075 o vaya a su clínica MVP local para participar. Completar los estudios de "Million Veteran Program" solo lleva unos veinte minutos. Para ubicar su clínica MVP más cercana, visite www.research.va.gov/mvp/all-clinics.cfm#map.



¿En qué consiste la participación?

Usted tiene un papel muy importante que desempeñar. La participación activa en este programa incluye:

- Completar encuestas sobre la salud y los comportamientos relacionados con la salud.
- Proporcionar una muestra de sangre (que contenga ADN y otras sustancias) con el fin de almacenar para futuros análisis de genes en una instalación de VA.
- Permitir el acceso seguro a VA y a la información médica y de salud vinculada a VA, incluidos los registros médicos pasados y futuros.
- Aceptar el contacto futuro.

Para obtener más información sobre Million Veteran Program, visite www.research.va.gov/mvp.

Diagnóstico y Prevención del Cáncer

Pensar en el cáncer puede ser aterrador. Pero, como sucede con la mayoría de los desafíos en la vida, cuanto más sepamos, mejor podremos enfrentarlo. En primer lugar, puede reducir el riesgo de muchos cánceres si tiene un estilo de vida saludable: coma con prudencia, manténgase activo, no fume y limite el consumo de alcohol. También es importante mantenerse al día con los estudios selectivos recomendados para ciertos cánceres. Esto significa ir en busca del cáncer antes de que aparezcan signos o síntomas. Cuando se detecta a tiempo, el tratamiento es mucho más exitoso. Siga leyendo para obtener más información sobre tres de los cánceres más comunes entre los Veteranos.

Cáncer de Pulmón

Se estima que 1 de cada 15 hombres y 1 de cada 17 mujeres desarrollarán cáncer de pulmón durante la vida.

Se estima que 224,000 hombres y 206,000 mujeres viven con cáncer de pulmón.

El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer tanto en hombres como en mujeres. Fumar cigarrillos es la causa número uno de cáncer de pulmón.



SÍNTOMAS: La mayoría de los tipos de cáncer de pulmón no tienen síntomas hasta que se propagan, pero algunos aparecen en etapas tempranas, como tos o infección respiratoria que no desaparece, tos con sangre, ronquera, dificultad para respirar y dolor en el pecho al inhalar profundamente.

DIAGNÓSTICO: Las pruebas de imágenes (p. ej., radiografías, IRM, etc.) buscan signos de cáncer. Se analiza una biopsia de tejido pulmonar para el diagnóstico final.

TRATAMIENTO: Según el grado del cáncer, el tratamiento puede incluir una combinación de quimioterapia, radioterapia, cirugía e inmunoterapia (estimula el sistema inmunitario para destruir las células cancerosas).

PRUEBA DE DETECCIÓN RECOMENDADA DE VA*:

Entre 55 y 80 años de edad: si ha fumado un paquete por día durante 30 años y todavía fuma o ha dejado de fumar hace menos de 15 años, se debe realizar un examen con una tomografía computarizada (TC) de baja dosis. Obtenga más información en www.prevention.va.gov y busque "examen de detección de cáncer de pulmón".



¡Vea el Video!

También puede ver un video de "Diagnóstico y Prevención del Cáncer" en www.visn8.va.gov/VISN8/news/publications.asp.

Cáncer de Mama

Se estima que 1 de cada 8 mujeres desarrollará cáncer de mama durante la vida.

Se estima que 3,3 millones de mujeres y 33,000 hombres viven con cáncer de mama.

Comienza cuando las células mamarias crecen fuera de control y forman un tumor.

SÍNTOMAS: A menudo, no hay síntomas, pero si alguno está presente, el más común consiste en la detección de un nuevo bulto. Otros síntomas incluyen hinchazón, irritación de la piel y dolor en los senos o los pezones.

DIAGNÓSTICO: Las pruebas incluyen mamografías, ultrasonidos y resonancias magnéticas. Si es necesario, también se analiza una muestra de tejido de biopsia para detectar cáncer.

TRATAMIENTO: A menudo se realiza una cirugía para extirpar el tumor canceroso. Las terapias adicionales pueden incluir radiación, quimioterapia y otros medicamentos además de terapia hormonal.

PRUEBA DE DETECCIÓN RECOMENDADA DE VA PARA MUJERES*:

Menos de 40 años de edad: puede recomendarse para mujeres de alto riesgo.

Entre 40 y 44 años de edad: puede comenzar a hacerse una mamografía anual.

Entre 45 y 54 años de edad: mamografía todos los años.

Entre 55 y 74 años de edad: mamografía cada 1-2 años.

Más de 75 años de edad: recomendada para algunas personas (hable con su profesional de la salud).



Cáncer Colorrectal

Tercer tipo de cáncer más común en hombres y mujeres.

Se estima que 711,000 hombres y 606,000 mujeres viven con cáncer colorrectal.

Este cáncer por lo general comienza como un crecimiento o pólipo en el revestimiento interno del colon o el recto y tarda varios años en convertirse en cáncer.

SÍNTOMAS: El cáncer colorrectal precoz a menudo no presenta síntomas, pero cuando está presente, incluye sangrado rectal, sangre en las heces, cambios en los hábitos intestinales (por ej., diarrea, estreñimiento o estrechamiento de las heces) y calambres o dolor de estómago.

DIAGNÓSTICO: Las pruebas tienen diferentes riesgos, beneficios y frecuencia recomendada. Las opciones de VA incluyen análisis de materia fecal, examen directo de colon, como una colonoscopia (endoscopio flexible colocado en el colon) o una colonografía por tomografía computarizada (tomografía computarizada que examina el colon). Hable con su proveedor acerca de la prueba correcta para usted según su riesgo médico y antecedentes familiares.

TRATAMIENTO: Se usa una combinación de terapias según el grado del cáncer. Esto incluye cirugía, quimioterapia y otros medicamentos, radiación e inmunoterapia.

PRUEBA DE DETECCIÓN RECOMENDADA DE VA*:

Menos de 50 años de edad: puede recomendarse si es de alto riesgo. Hable con su médico.

Entre 50 y 75 años de edad: generalmente recomendado.

El método de prueba se basa en su riesgo médico, antecedentes familiares y preferencia personal.

Entre 76 y 85 años de edad: recomendado para algunos.

Hable con su médico.

Más de 85 años de edad: generalmente no recomendado.

* Fuente: www.prevention.va.gov con modificaciones proporcionadas por la Dra. Chona Macalindong, Subdirectora Médica, VISN 8. Las recomendaciones son para aquellas personas con "riesgo promedio". Analice su nivel de riesgo con su proveedor.

¿Listo para Dejar de Fumar?

Visite www.smokefree.gov, www.betobaccofree.hhs.gov y www.tobaccofreeflorida.com para aprender de qué manera dejar de fumar mejora su salud a corto y largo plazo.

Obtenga Ayuda de VA

Al dar este gran paso para mejorar su salud (¡y su vida!), VA está a su disposición.

Los Veteranos inscritos en la atención médica de VA tienen acceso a lo siguiente:

- Medicación y asesoramiento.
- Línea de Ayuda para Dejar de Fumar de VA: 1-855-QUIT VET (1-855-784-8838).
- “Stay Quit Coach,” una aplicación móvil que brinda asistencia e información fácilmente disponible si ya está en tratamiento para dejar de fumar y para ayudarlo a mantenerse sin fumar después de que finalice el tratamiento. Está disponible para dispositivos Android e iOS (Apple) en www.mobile.va.gov/appstore/veterans.
- Mensajes de texto de “SmokefreeVet” para ayudarlo a mantenerse motivado. Visite www.smokefree.gov/veterans.



Hable con su proveedor de VA o con el Equipo de Atención Alineado con el Paciente (PACT, por sus siglas en inglés) con el fin de personalizar una estrategia para abandonar ese hábito.

¿No está inscrito en la atención médica de VA?

Averigüe si es elegible: www.va.gov/healthbenefits

Obtenga Información sobre los Cigarrillos Electrónicos



¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Algunos consumidores de tabaco han comenzado a usar cigarrillos electrónicos, también llamados vaporizadores o “bolígrafos de vapor”, como ayuda para dejar de fumar. Estos dispositivos vienen en todas las formas y tamaños. Algunos cigarrillos electrónicos se parecen a cigarrillos, puros o pipas comunes, mientras que otros se parecen más a un bolígrafo o a un dispositivo USB (herramienta de almacenamiento digital portátil). La mayoría de las formas tienen una batería, un elemento calefactor y un lugar para contener un líquido. Una vez calentados, producen un aerosol que contiene nicotina (que se encuentra en los cigarrillos comunes), saborizantes y otros productos químicos.

Efectos en la salud

En general, el aerosol del cigarrillo electrónico contiene menos sustancias químicas nocivas que el humo de los productos de tabaco. Pero los contenidos aún se consideran inseguros:

- La nicotina es una sustancia química altamente adictiva que también puede dañar a las mujeres embarazadas y a sus fetos en desarrollo, así como el cerebro en desarrollo de un adolescente.

- Carcinógenos conocidos (productos químicos causantes de cáncer).
- Pequeñas partículas que viajan profundamente en los pulmones.
- Metales pesados tóxicos, como el plomo.

Además, antes de que el líquido del cigarrillo electrónico se caliente y se vaporice, puede ser venenoso si se ingiere, se respira o se absorbe a través de los ojos o la piel. Otro efecto nocivo del uso de cigarrillos electrónicos se produce cuando los jóvenes siguen fumando cigarrillos o masticando tabaco, lo que es probable que hagan si ahora “vapean”.

¿Pueden ayudar?

La investigación no ha demostrado que el uso de cigarrillos electrónicos lo ayude a dejar de consumir tabaco. De hecho, la mayoría de los adultos que prueban el “vapeo” como ayuda para dejar de fumar continúan usando tabaco y cigarrillos electrónicos. Para dejar el tabaco para siempre, los métodos más efectivos incluyen terapia de reemplazo de nicotina y programas de cambio de comportamiento.

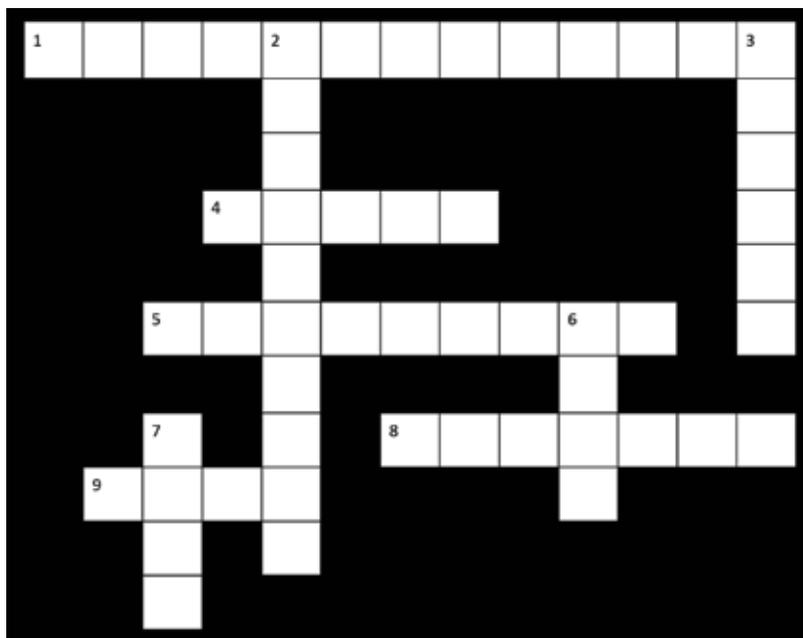
Actividad Divertida 'Encuentre los Gnomos'

¿Cuántos de estos gnomos de jardín pueden encontrar 'escondidos' en este número de Veterans Health Matters? Sugerencia: podría haber algunos esperando para ser encontrados en las ilustraciones. La respuesta aparece abajo.



Crucigrama de Alergia Estacional

Las respuestas aparecen abajo.



HORIZONTALES:

- 1 Es posible que se sienta "con la nariz tapada" o _____.
- 4 Cuando tenga _____ nasal, debe usar un pañuelo de papel.
- 5 Los párpados pueden estar _____.
- 7 Los ojos se sienten como si alguien hubiera abierto la ducha.
- 9 Cuando _____, debe cubrirse la boca.

VERTICALES:

- 2 Puede tener una urgencia repentina de _____.
- 3 El tipo de círculos que aparecen debajo de sus ojos.
- 6 La nariz y _____ sienten picazón.
- 7 El blanco de los ojos puede volverse de este color.

Hay nueve gnomos escondidos.

RESPUESTAS
HORIZONTALES: 1 - Congestionado; 4 - Goteo; 5 - Hinchados; 8 - Acuosos; 9 - Tosa
VERTICALES: 2 - Estomudar; 3 - Ojeras; 6 - Ojos; 7 - Rojo

Reciba la revista Veteranos Su Salud Cuenta por correo o correo electrónico

Para recibir una copia impresa de *Veteranos Su Salud Cuenta* a través del correo de los Estados Unidos o directamente a su cuenta de correo electrónico, solo háganoslo saber y lo agregaremos a la lista de correo. Puede ponerse en contacto con nosotros de las siguientes maneras:



Por correo:

1. Complete este formulario con el nombre completo del veterano y su dirección postal actual.
2. Recorte el formulario y póngalo en un sobre estampado.
3. Envíelo por correo a:
American Institute for Preventive Medicine
c/o VISN 8 – VHM
30445 Northwestern Hwy., Ste. 350
Farmington Hills, MI 48334

(Por favor en letra de imprenta)

Nombre Inicial del segundo nombre

Apellido

Dirección

Ciudad

Estado

Código postal

Por correo electrónico:

VISN8VHM@healthylife.com
Asegúrese de incluir la información anterior.

Por teléfono:

(800) 345-2476 – presione 5 para inglés o presione 6 para español



VISN 8 Office of Communication
 140 Fountain Parkway, Ste 600
 St. Petersburg, FL 33716

¡MVP Necesita de Usted!

“Million Veteran Program” es el programa voluntario de investigación de VA que recopila información genética y de salud para ayudar a prevenir y tratar enfermedades. Los Veteranos pueden ayudar participando. Obtenga más información en www.research.va.gov/mvp.

Red de Salud de Asuntos del Veterano “Sunshine”

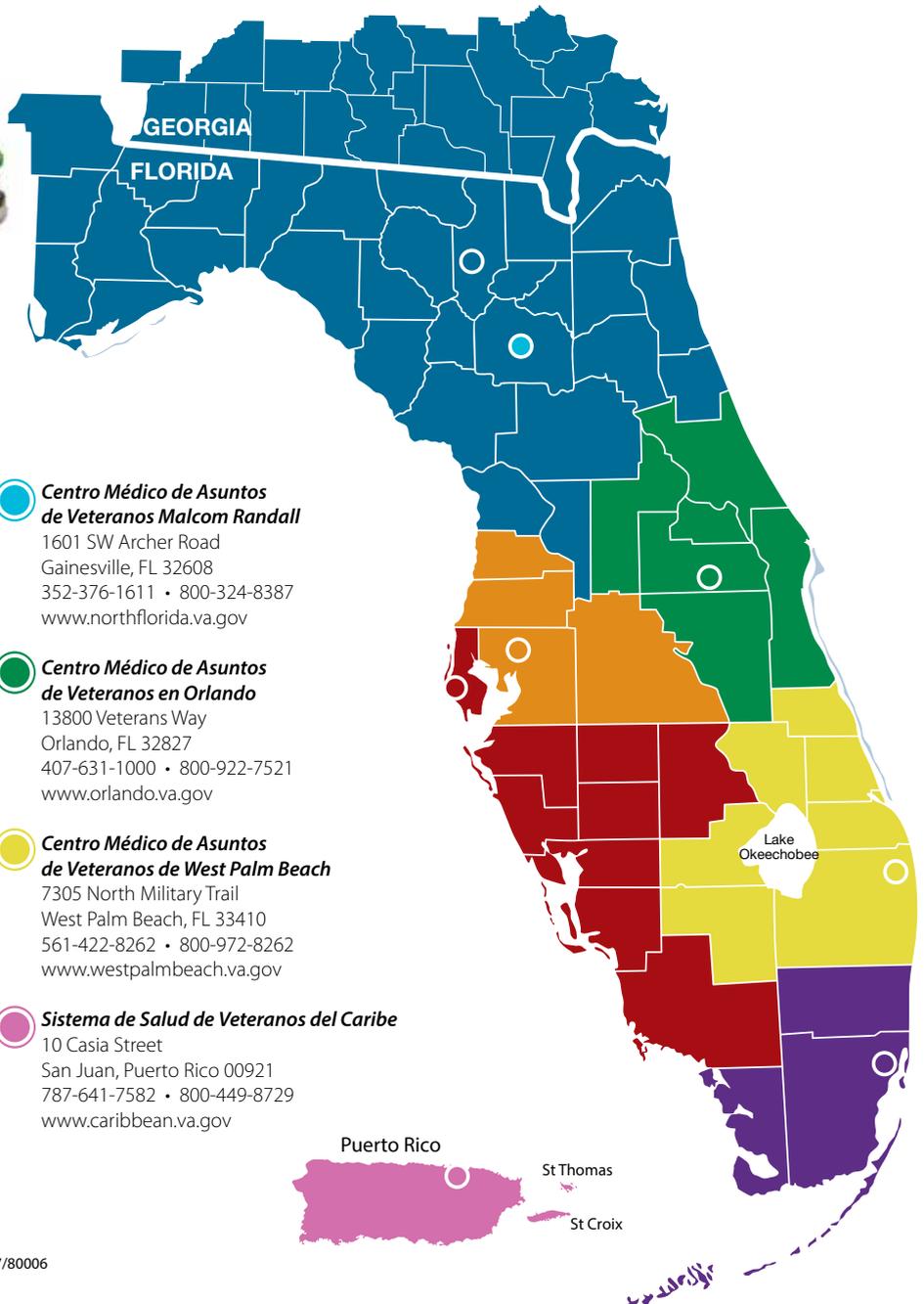
www.visn8.va.gov



en todos los centros médicos



Busque un hospital o clínica de Asuntos de Veteranos cerca de usted:
www.va.gov/health/FindCare.asp



Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Bruce W. Carter
 1201 NW 16th Street
 Miami, FL 33125
 305-575-7000 • 888-276-1785
www.miami.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos Malcom Randall
 1601 SW Archer Road
 Gainesville, FL 32608
 352-376-1611 • 800-324-8387
www.northflorida.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos C.W. Bill Young
 10000 Bay Pines Blvd.
 Bay Pines, FL 33744
 727-398-6661 • 888-820-0230
www.baypines.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Orlando
 13800 Veterans Way
 Orlando, FL 32827
 407-631-1000 • 800-922-7521
www.orlando.va.gov

Hospital de Veteranos James A. Haley
 13000 Bruce B. Downs Blvd.
 Tampa, FL 33612
 813-972-2000 • 888-811-0107
www.tampa.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos de West Palm Beach
 7305 North Military Trail
 West Palm Beach, FL 33410
 561-422-8262 • 800-972-8262
www.westpalmbeach.va.gov

Centro Médico de Asuntos de Veteranos en Lake City
 619 South Marion Avenue
 Lake City, FL 32025
 386-755-3016 • 800-308-8387
www.northflorida.va.gov

Sistema de Salud de Veteranos del Caribe
 10 Casia Street
 San Juan, Puerto Rico 00921
 787-641-7582 • 800-449-8729
www.caribbean.va.gov